

“LA SALUTE COMINCIA DA PICCOLI”: DAI PEDIATRI LE “6 A”

In occasione della Giornata Mondiale della Salute, che ricorre il 7 aprile, la Società Italiana di Pediatria rilancia un messaggio semplice ma fondamentale: la salute dell'adulto si costruisce fin dall'infanzia. Le buone abitudini acquisite nei primi anni di vita sono infatti un vero e proprio elisir che protegge nel tempo, contribuendo a prevenire molte malattie croniche dell'età adulta.

Per aiutare famiglie, educatori e pediatri a orientarsi, la SIP propone una formula chiara ed efficace: le **6 A**, sei azioni fondamentali per favorire la crescita sana di bambini e adolescenti e migliorare la qualità della vita anche da grandi.

“Investire nella prevenzione fin dall'infanzia significa agire sulle cause che, negli anni, portano allo sviluppo delle più comuni malattie dell'età adulta come obesità, diabete, tumori e patologie cardiovascolari. È ormai evidente che i comportamenti salutari acquisiti da piccoli si riflettono sull'intero arco della vita, generando benefici per la persona e per la collettività. Per questo è essenziale agire presto, perché bambini più sani oggi saranno adulti più sani domani”, dichiara il Presidente della Società Italiana di Pediatria **Rino Agostiniani**.

ECCO LE 6 A DA SEGUIRE FIN DA PICCOLI PER VIVERE IN SALUTE ANCHE DA GRANDI:

Allattamento al seno. Il latte materno è il miglior alimento per il neonato: rafforza il sistema immunitario, favorisce lo sviluppo del cervello e protegge da obesità e malattie croniche future. Allattare al seno¹ nei primi mesi di vita è un investimento prezioso per la salute a lungo termine. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda l'allattamento esclusivo al seno per i primi sei mesi di vita.

Alimentazione corretta. Adottare una dieta equilibrata è essenziale per la salute. Segui i principi della dieta mediterranea: tanta frutta, verdura, legumi, cereali integrali, olio d'oliva e poca carne rossa. Riduci gli alimenti confezionati e le bevande zuccherate. Non saltare mai la prima colazione e punta su pasti vari, semplici ed equilibrati. La SIP propone la Piramide alimentare transculturale², uno strumento educativo che integra alimenti tipici di diverse culture, promuovendo varietà e inclusione nelle scelte alimentari.

Attività fisica quotidiana. L'attività motoria regolare è fondamentale per lo sviluppo fisico e mentale. L'OMS raccomanda per bambini e adolescenti (5-17 anni) almeno 60 minuti al giorno di attività fisica moderata o vigorosa. La SIP ha ideato la Piramide dell'Attività Fisica³, che incoraggia movimento quotidiano (come camminare o andare in bici), gioco attivo, sport settimanali.

Attenzione agli schermi. Le Raccomandazioni SIP sull'uso degli schermi⁴ prevedono di evitare l'uso di *smartphone* e *tablet* nei bambini al di sotto dei 2 anni; limitarlo a massi-



mo 1 ora al giorno per i bambini tra i 2 e i 5 anni; e non più di 2 ore al giorno per quelli tra i 5 e gli 8 anni. È inoltre consigliato evitare l'uso di dispositivi durante i pasti e prima di andare a dormire per non interferire con le abitudini alimentari e il sonno. Ma soprattutto, i genitori dovrebbero dare il buon esempio e non usare il cellulare come *babysitter*

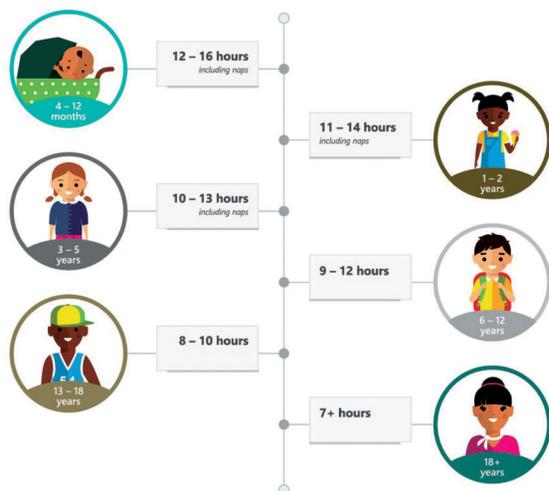
Abitudini di sonno. Un riposo adeguato è essenziale per il benessere dei bambini. L'*American Academy of Sleep Medicine* fornisce le seguenti indicazioni sulla durata del sonno:

- Neonati (0-3 mesi): 14-17 ore al giorno
- Lattanti (4-12 mesi): 12-16 ore al giorno, inclusi i sonnelli
- Bambini (1-2 anni): 11-14 ore al giorno, inclusi i sonnelli
- Prescolari (3-5 anni): 10-13 ore al giorno, inclusi i sonnelli
- Scolari (6-12 anni): 9-12 ore al giorno
- Adolescenti (13-18 anni): 8-10 ore al giorno

Garantire un ambiente tranquillo, una *routine* serale rilassante e limitare l'esposizione agli schermi prima di dormire sono alcune delle regole per un buon sonno⁵.

Healthy Sleep Duration

The American Academy of Sleep Medicine recommends that you get the following hours of sleep on a regular basis for optimal health at each stage of life.



SleepEducation.org

A sleep health information resource by the American Academy of Sleep Medicine



Aderenza alle vaccinazioni. Le vaccinazioni sono uno strumento cruciale di prevenzione contro numerose malattie infettive. Seguire il calendario vaccinale nazionale e aderire alle campagne di immunizzazione raccomandate contribuisce a proteggere sia il singolo individuo che la collettività, prevenendo la diffusione di patologie potenzialmente gravi. Per maggiori informazioni rivolgersi al pediatra curante.

Collegamenti

- <https://sip.it/2020/09/18/allattare-e-bello-perche-e/>
- <https://sip.it/2017/10/30/piramide-alimentare-1/>
- <https://sip.it/2019/03/15/la-piramide-dellattivita-fisica-e-motoria-2/>
- <https://sip.it/2018/06/18/smartphone-tablet-gia-nel-primo-anno-vita-no-al-telefonino-pacifichatore-arrivano-le-raccomandazioni-della-societa-italiana-pediatria/>
- <https://www.simri.it/wp-content/uploads/2025/03/Comunicato-stampa.pdf>

Barbara Di Chiara
Popular Science, 4 aprile 2025